

Москвичи пройдут 10 000 шагов во Всемирный день сердца

25.09.2015

27 сентября во Всемирный день сердца Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» при поддержке Департамента здравоохранения Москвы проводит акцию «10 000 шагов к жизни».

Мероприятие, принять участие в котором приглашаются и сторонники здорового образа жизни из Академического района, проводится в рамках Национального года борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями под лозунгом «Здоровая семья, Здоровая Москва, Здоровая Россия».

Акция «10 000 шагов к жизни» основана на материалах Международного призыва к действиям для повышения физической активности населения «Рождены для движения» и рекомендации ВОЗ проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека.

Согласно классификации физической активности здоровых людей, менее 5000 шагов, совершенных человеком в день, характеризуют его образ жизни как «сидячий». От 5000 до 7499 шагов в день – показатель не включает спорт и физические нагрузки и считается «малоэффективным». 7500-9999 шагов в день – включает некоторые физические нагрузки или ходьбу и считается «отчасти активным». 10000 и более шагов в день характеризуют образ жизни человека как «активный».

«Мы меняем менталитет человека, его взгляд на свое здоровье. Двигательная активность позволяет человеку жить долго, качественно и счастливо. Именно поэтому мы предлагаем каждому начать делать первые шаги вместе с нами по сохранению, укреплению и развитию своего здоровья», - рассказал вице-президент Лиги здоровья нации Николай Кононов.

Мероприятие откроет Президент Лиги здоровья нации, академик Лео Бокерия.

Акция стартует в 12:00 от Павильона №5 ВДНХ и пройдет по территории ВДНХ, Останкинского парка и Ботанического сада. В ходе мероприятия специалисты Департамента здравоохранения Москвы измерят всем желающим артериальное давление, частоту сердечных сокращений, жировой индекс тела и дадут необходимые рекомендации.

«Твоя газета»

Новости Академического района

Адрес страницы: <http://akademicheskyy.mos.ru/presscenter/news/detail/2180528.html>

[Управа района Академический](#)